

名医大讲堂



医药学院 610 2 10032577

~用你听得懂的语言讲述回归健康的道理~

为什么你容易得病？为什么你的健康状况时好时坏？
为什么你的治疗效果总是不尽如人意？
这不单取决于你对疾病和健康的态度，
更多的则取决于你对它们的了解程度。

※主编 黄良夫

中老年医疗保健 10000个 为什么 (中册)

外科、肿瘤及专科篇



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

名医大讲堂



医药学院 610 2 10032577

中老年医疗保健 10000个 为什么 (中册)

外科、肿瘤及专科篇



主 编 黄良夫
副主编 童钟杭 石一复 宋 康 曹 毅
刘敬东 毛伟敏 蔡秀军 赵圣川
刘伟国 杨 勇



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年医疗保健 10000 个为什么·外科、肿瘤及专科篇 / 黄良夫主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5341-3840-9

I. ①中… II. ①黄… III. ①中年人—保健—问答②老年人—保健—问答③外科—常见病—诊疗—问答④肿瘤—诊疗—问答 IV. ①R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 111337 号

总 策 划 浙江省科普作家协会

魏斌贤 傅里甫 赵宏洲 黄良夫 郑 锋

执行策划 浙江省科普作家协会医学卫生委员会

书 名 中老年医疗保健 10000 个为什么·外科、肿瘤及专科篇
主 编 黄良夫

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61702
集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本 710 × 1000 1/16 印 张 52.75
字 数 667 000
版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-3840-9 定 价 60.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 刘 丹
责任校对 张 宁

责任美编 孙 菁
责任印务 徐忠雷

《中老年医疗保健 10000 个为什么》 (上、中、下册)

编委会名单

主 编 黄良夫
副主编 童钟杭 石一复 宋 康 曹 毅 刘敬东
毛伟敏 蔡秀军 赵圣川 刘伟国 杨 勇
编 委 (按姓氏笔画为序)
王庆相 王定珠 王雪芬 方尚志 方晓江
庄亦仁 刘水渠 许力行 李省吾 李德川
杨灵萍 杨明达 连长贵 吴立红 吴蓓莉
何永生 何丽娜 何浙生 沈宗约 张 斌
张片红 张史昭 陆松春 陈 跃 陈 意
陈天葆 陈文辉 林树候 周 辉 周郁鸿
郑 琦 胡惟勤 钱宝庆 徐英含 徐姜定
高宝良 郭曼茜 唐 旭 黄 平(浙江省中医院)
黄 伶 潘 农
文字编辑 沈宗约

本册编写人员

(按姓氏笔画为序)

丁小文 王友力 王庆相 王定珠 毛伟敏 方尚志
石磊 石一复 卢奕峰 申友奎 邢秀莲 吕汪霞
庄亦仁 刘伟国 许沈华 孙燕 花永虹 严君烈
杜义安 杜向慧 李元元 李省吾 李德川 杨勇
杨红健 杨灵萍 杨明达 连长贵 应苏君 张斌
陆松春 陈磊 陈天葆 陈贵平 林树候 罗加林
周辉 郑琦 赵强 钟绍烤 宣亚萍 袁梅琴
莫文菊 夏婷 高宝良 唐旭 唐喆
黄平(浙江省肿瘤医院) 黄良夫 曹毅 盛祖立
傅晓青 谭卓 熊铭

序

一

以人为本,我们提倡以人的健康为本。健康是人生的第一财富、社会的第一资源,健康也是小康社会、和谐社会的基础;拥有健康,才能拥有幸福、拥有事业、拥有一切。而由于工作的辛劳、环境的影响、人口老龄化的加速,人的机体很难避免疾病的袭击,生老病死也是自然界的规律,重要的是要做到无病早防、有病早治,见微知著,已病防变,病后防复。我国古代医学宝典《黄帝内经》中说“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”、“上工治未病,中工治欲病,下工治已病”,这都充分说明预防医学的重要性。有鉴于此,浙江省医学界著名的教授、专家根据多年的临床经验、治病心得,在紧张繁忙的工作之余,编写了这本《中老年医疗保健 10000 个为什么》。作者对深奥的医学科学,深入浅出,提出一万余个防病治病的问题,并一一作了科学的回答,指导读者通晓防病、治病的有效方法,能够做到平时远离疾病、保持健康,疾病来了正确对待、及时治疗。这本书一定能成为你,特别是中老年朋友祛病、健身、保健的良师益友。

这本书的作者,很多都是浙江省医学界著名的专家、学者,有着十分高超的医疗技术水平。他们不畏严冬酷暑,孜孜以求,历时一年余,才编写成此书,是想让广大读者分享他(她)们的临床经验,做到远离疾病、保持健康。悠悠此心,可谓至仁至厚矣!

中国科技开发院浙江分院院长
浙江临床医学杂志社社长 昌金铭
浙江省科普作家协会医学卫生委员会顾问

2009 年 11 月

序 二

善待自己 关注健康

古人云：“德为世重，寿以人尊。”可见，健康不仅是个人的财富，也是一种社会资源，是社会和谐文明程度的体现。这里的健康不仅包括生理、心理，也包括社会、道德等更广泛的内涵。由于我国的特殊国情，计划生育政策在取得积极的正面效应的同时，也使我国可能成为世界上第一个未富先老的国家。一方面，随着老龄化的到来，老年人的健康和医疗保健已引起社会各界的高度关注；另一方面，许多中年人没有意识到健康的有限，更顾不上对健康这一资源的珍惜与合理利用，以致积劳成疾，甚至英年早逝。据微软 MSN 中文网近期发布的 MSN 白领健康调研报告显示，接近 90% 的白领存在不同程度的亚健康问题，需要通过保健和自我调理来解决；而其中 13% 问题严重，需要及时治疗。因此，医疗保健对于中老年人而言显得特别重要，善待自己、关注健康应当成为中老年人应有的意识。

在浙江省科普作家协会的组织下，省内的部分知名医学专家、教授和医学类科普作家在广泛调查与认真研究的基础上，针对中老年医疗保健普遍存在的问题，编写了这本《中老年医疗保健 10000 个为什么》，为中老年人提供了一份医学科普读物，也是献给新中国成立 60 周年、浙江省科普作家协会成立 30 周年的礼物。

本书是众多医学专家在大量的临床实践中并参阅相关资料的基础

上编写的,它将科学性与实用性、可读性、普及性相结合,简明扼要,通俗易懂,方便应用,是一本难得的医学工具书。

借此书出版之际,衷心祝愿中老年人:善待自己,关注健康!

浙江省科协副主席 陶斌贤
浙江省科普作家协会理事长

2009年9月28日

由,富坝的人个县外不克勤,贝可“九尊人以表,重世代勤”。云人古
主群台外不克勤的里外,此处的奥群明文新味会书县,新委会并中一最
行,新国新特团因定于出,内的至内里等滕数,会并群自由,要心,野
土界世代勤通下因廷野中,相同团因双面五的群麻群通布架通育主收
味奥勤的人平东,来理,错至尊,面衣一。寒国的李夫富未个一果
只意育受人平中冬将,面衣一民,五关受高的界谷会并通巴群勤国
表麻楚以,由味群合并群勤的组资一益奥勤土不刺更,别音的奥勤
奥勤勤白 MSM 的市安前,网文中 MSM 燎燃群。通早平英至甚,奥勤
量要需,通同奥勤亚的里同不查群勤白的 200 式楚,示显台群因
因。意台组外要需,重平同 200 中其而,央翰采既勤自味勤勤拉
拉奥勤长关,与自群善,多通群群显言而人平东中千拉勤勤因,出
。只意内育内人平东中代勤当

要楚,春去学因客映代群内谷,不群群的会树案并普群省工也并
意因平东中拉特,土通群奥勤通人已查勤至内查案并普群类学因味
、《公什代个 00001 勤勤的平东中》本为丁官群,通同的查群普勤勤
、平同 00 立勤国中群勤勤保办,勤勤普群学因份一丁共勤人平东中代
、群勤的平同 00 立勤会树案并普群省工也
勤基的群资关群因参书中国采未勤的勤大查案学因委众显群本

前言

近年来常有中老年朋友致电询问编者相关专业的中老年疾病病因、治疗和预后等问题，不少同道亦有类似的经历。近又应杭州市老龄委之邀，在编者和多位省内知名专家去杭州市半山、笕桥、彭埠、留下等镇以及市内小营、上塘等街道社区宣讲中老年各科常见病防治医疗知识的过程中，有很多中老年朋友提出了医疗保健的这样和那样的问题，更有一些省内边远山区的中老年农民兄弟、病人通过有关组织致信给编者，要求解答中老年常见病的诊疗、转归、预后等问题。为此，编者思考是否组织浙江省科普作家协会医学卫生委员会的各科医学专家、教授撰写一本较全面、系统介绍中老年医疗保健知识的图书，以给中老年朋友在需要时参阅查考。

随着我国经济的持续发展，人民生活水平和医疗条件不断得到改善，人口老龄化趋势越来越明显。据了解，目前我国60岁以上老年人口已达1.69亿，且以每年近1000万的速度增加；杭州市老龄化人口已上升到16.06%，浙江省老龄化人口亦已高达15.56%。除了老年人外，中年人亦是各科常见病、多发病的好发人群，因此，目前对老年人的医疗保健和疾病预防知识宣传已成为各级政府、组织的经常性工作任务。

在纪念中国科协成立50周年大会上，胡锦涛主席在谈到科学普及与科普创作时指出：“希望我国广大科技工作者大力普及科学技术，积极为提高全民族素质作出新贡献。科技成果只有为全社会所掌握、所应用，才能发挥出推动社会发展进步的最大力量和最大效用。科技工作包括创新科学技术和普及科学技术这两个相辅相成的重要方面……”中

国科协邓楠同志在 2009 年地方科协党组书记座谈会上指出：“要努力繁荣科普创作。中央领导对科普创作问题非常关心，要求我们组织创作出版一批像《十万个为什么》、《时间简史》那样的科普精品，这个任务很艰巨。要采取有力措施，鼓励科学家参与科普创作……”为此，浙江省科普作家协会医学卫生委员会组织省内相关医学专家、医学卫生科普作家编写了《中老年医疗保健 10000 个为什么》一书。

为求本书的科学性、时代性和实用性，浙江科学技术出版社和本书编委会对本书提出的写作要求是：“在现代临床医学学术水准的基础上，以尽量通俗的笔法阐述疾病的缘由、症候的表达、最新治疗方法和处理疾病的有效手段、疾病的转归及可能出现的并发症等，以简练的文字、通俗的语句表述诊疗方法，并以直观明了的问答形式展开读者未知而想获悉的医疗保健知识。”

新中国成立 60 年以来，尤其是改革开放 30 年以来，我国城市与农村广大群众的文化素养和知识水平已得到普遍的提高，对知识包括医学知识的摄取已有相应的条件基础及要求。因此，本书既可作为中老年朋友查阅疾病知识的家庭工具书，亦可作为浙江省以自然村和城市社区为单位设立的 3 万多个图书馆的藏书，从而使解疑中老年各科医疗保健知识成为可能。

本书分内科、中医、外科、肿瘤及其他专科、临床检查和养生几大块内容，共七篇，计 150 余万字。在每篇内又分若干部分，以阐述各系统疾病的病因、检查、治疗、用药、健身、护理等内容；各系统的中老年好发病症又以单节加以表述，每一节疾病下按发病多寡设置相应数量的问题，并分别解释回答。全书近万个中老年医疗保健问题“为什么”和“怎么办”展示于先，读者想知的答案紧挨其后。本书亦可作为毕业伊始、初涉医门的全科医学生及基层和农村全科医师的入门指南。

参加本书写作的浙江省知名医学专家、教授和医学科普作家达 50 余人，还有几十位博士生、硕士生为协助其带导师的写作任务做了大量资料收集和参与编写工作。



为庆祝中华人民共和国 60 华诞,亦为庆祝浙江省科普作家协会成立 30 周年,省科普作家协会医学卫生科普作家和医学专家、教授在百忙中抽时间,弃休息,奋笔撰写,才使本书得以编写完成。

蒙浙江省科普作家协会医学卫生委员会顾问、中国科技开发院浙江分院院长昌金铭,浙江省科协副主席、省科普作家协会理事长隗斌贤教授为本书写序;浙江省科普作家协会副理事长、秘书长赵宏洲主任为本书写后记,编者在此深表感谢。

编 者

2009 年 10 月

目录

外科篇

第一章 神经外科

第一节 症状与检查

1. 怎么认识老年人神经系统的改变 / 4
2. 复视是怎么回事?为什么复视与脑部病变有关 / 5
3. 老年人怎么进行脑的保健 / 5
4. 为什么会出现颅内压增高的症状?怎么自我发现 / 6
5. 为什么要做神经系统 CT 检查 / 6
6. 为什么要做神经系统磁共振检查 / 7
7. 为什么要做脑脊液检查 / 8
8. 腰穿时病人应怎么配合?怎么减轻痛苦 / 8
9. 为什么要做脑血管造影 / 9
10. 为什么要做脑电图检查 / 10

第二节 脑外伤

1. 怎么认识脑外伤的症状 / 11
2. 脑外伤为什么容易引起头痛 / 12
3. 脑外伤后为什么会出现面瘫、进食呛咳?可以治愈吗 / 12
4. 脑外伤后为什么会出现耳鼻流水?怎么处理 / 13
5. 怎么对脑外伤病人进行现场急救 / 13
6. 脑外伤后怎么进行早期康复锻炼 / 14
7. 脑外伤后怎么进行后期的机能训练和心理康复 / 15
8. 怎么护理脑外伤病人 / 16
9. 脑外伤后怎么进行饮食管理 / 17
10. 为什么会发生脑外伤后综合征?怎么识别 / 17

11. 得了脑外伤后综合征怎么办 / 18

12. 植物人是怎么回事 / 18

第三节 脑震荡

1. 为什么会发生脑震荡?有何表现 / 19

2. 怎么认识脑震荡?要去医院吗 / 20

3. 怎么诊断脑震荡?怎么处理 / 20

第四节 颅内血肿、头皮血肿

1. 为什么老年人容易发生慢性硬膜下血肿 / 21

2. 怎么治疗慢性硬膜下血肿 / 22

3. 怎么预防慢性硬膜下血肿的复发 / 22

4. 为什么会发生急性硬膜外血肿?怎么发现 / 23

5. 怎么治疗急性硬膜外血肿 / 23

6. 为什么脑外伤后拍片阴性或留观一天无症状出现并不能说明已经脱离危险 / 24

7. 怎么看待颅内血肿吸收及脑挫伤之后遗留的症状 / 24

8. 怎么对脑挫裂伤与脑内血肿病人进行康复治疗 / 25

9. 头皮血肿是怎么回事 / 25

10. 怎么治疗头皮血肿 / 26

第二章 血管外科

第一节 下肢静脉曲张

1. 下肢静脉曲张是怎么回事 / 28

2. 为什么会引起下肢静脉曲张 / 28

3. 怎么认识下肢深、浅静脉之间的关系 / 29

4. 为什么下肢静脉曲张未累及深静脉功能者步行时静脉曲张会有所缓解 / 30

5. 怎么防治下肢静脉曲张 / 30

第二节 下肢缺血

1. 为什么会发生下肢缺血 / 31

2. 下肢动脉阻塞是怎么回事 / 32

3. 下肢动脉阻塞后应怎么治疗和护理 / 33

4. 下肢缺血病人怎么进行足部护理 / 33

第三节 血管瘤

1. 血管瘤是怎么回事 / 34

2. 为什么动脉瘤需要手术治疗 / 35

3. 假性动脉瘤是怎么回事 / 35

4. 为什么中老年人容易发生夹层动脉瘤 / 35



第三章 胸外科

凝治疗 / 40

第二节 肋骨骨折

1. 肋骨骨折是怎么发生的 / 41
2. 怎么认识肋骨骨折的类型 / 41
3. 怎么认识肋骨骨折的临床表现 / 42
4. 怎么诊断肋骨骨折 / 42
5. 怎么治疗不同类型的肋骨骨折 / 42

第四章 腹部外科

第一节 胃疾病

1. 为什么胃溃疡比十二指肠溃疡更倾向于手术治疗 / 46
2. 胃穿孔是怎么回事 / 46
3. 怎么治疗胃、十二指肠溃疡急性穿孔 / 47

第二节 肠疾病

1. 怎么认识电子结肠镜检查 / 48
2. 溃疡性结肠炎是怎么回事?有何表现 / 48
3. 溃疡性结肠炎怎么和其他肠道疾病相鉴别 / 49
4. 怎么治疗溃疡性结肠炎 / 49

5. 清洁灌肠和保留灌肠是怎么回事 / 50
6. 怎么用保留灌肠治疗溃疡性结肠炎 / 51
7. 肠激惹综合征是怎么回事?怎么治疗 / 51
8. 真菌性肠炎是怎么回事?怎么治疗 / 52
9. 为什么会发生肠梗阻 / 53
10. 怎么认识肠梗阻的症状 / 53
11. 为什么中老年人也会发生肠套叠 / 54

第三节 阑尾炎

1. 怎么认识阑尾?切除正常的阑尾好不好 / 54
2. 为什么会发生阑尾炎 / 55
3. 怎么认识急性阑尾炎的表现 / 55

4. 怎么自我发现阑尾炎 / 56
5. 为什么有时急性阑尾炎会被误诊 / 56
6. 为什么老年人的急性阑尾炎最好手术治疗 / 57
7. 为什么慢性阑尾炎的手术要慎重 / 58
8. 阑尾炎手术后怎么护理 / 58

第四节 肝脏疾病

1. 肝脓肿是怎么发生的 / 59
2. 怎么认识细菌性肝脓肿的表现 / 60
3. 肝脓肿怎么治疗 / 60
4. B超检出肝血管瘤怎么办 / 61
5. B超查出肝囊肿怎么办 / 61

第五节 门静脉高压症

1. 为什么会发生食管胃底静脉曲张破裂大出血 / 62
2. 门静脉高压食管胃底静脉曲张分流术是怎么回事 / 63
3. 门静脉高压食管胃底静脉曲张断流术是怎么回事 / 63
4. 怎么选择门静脉高压食管胃底静脉曲张病人的治疗方法 / 64
5. 门静脉高压病人发生急性上消化道大出血时怎么办 / 64
6. 怎么护理门静脉高压食管胃底静脉曲张破裂出血病人 / 65
7. 肝硬化门静脉高压伴脾大时为什么要切除脾脏 / 66

第六节 胆道疾病

1. 为什么会发生胆囊结石 / 66
2. 怎么认识胆囊结石的临床表现 / 67
3. 为什么胆囊结石常在半夜发作 / 67
4. 胆囊结石为什么会引起胰腺炎 / 68
5. 胆囊结石是怎么引起肠梗阻的 / 68
6. 怎么看待无症状胆囊结石的手术问题 / 69
7. 腹腔镜胆囊切除术是怎么回事 / 69
8. 为什么胆总管结石一定要手术 / 70
9. 为什么胆囊结石用药物治疗效果不好 / 70
10. 胆绞痛是怎么发生的?怎么处理 / 71
11. 为什么老年人患急性胆囊炎时必须采取手术治疗 / 72
12. 胆管手术后为什么要放T形管引流 / 72
13. 怎么判断胆囊内结石是否已排入胆总管 / 72
14. B超发现胆囊息肉样变怎么办 / 73
15. 胆囊切除术后为什么还会出现上腹部症状 / 74

第七节 胰腺疾病

1. 急性胰腺炎为什么以中年人为多见?怎么预防 / 75
2. 急性胰腺炎病人为什么要禁食?怎么恢复进食 / 75
3. 怎么辨别胰腺炎和胆结石的疼痛 / 76



4. 怎么认识急性胰腺炎的手术适应证 / 77

5. 为什么急性胰腺炎手术治疗效果不好 / 77

第八节 其他

1. 疝是怎么回事?为什么会发生 / 78
2. 中老年人患了疝怎么办 / 78
3. 急性腹膜炎是怎么回事?为什么有时需行剖腹探查术 / 79

第五章 泌尿外科

第一节 尿路感染

1. 尿路感染是怎么回事 / 82
2. 为什么会引起尿路感染 / 82
3. 怎么治疗尿路感染 / 82
4. 怎么预防尿路感染 / 83

第二节 尿路结石

1. 尿路结石是怎么回事 / 83
2. 怎么看待尿路结石对人体的危害 / 84
3. 尿路结石为什么会引起肾绞痛?怎么办 / 84
4. 怎么进行西药、中药溶石 / 85
5. 怎么进行体外冲击波碎石治疗 / 85

第三节 前列腺增生

1. 怎么认识前列腺 / 86
2. 前列腺增生是怎么回事?有何表现 / 86
3. 得了前列腺增生怎么办 / 87

4. 怎么认识性生活对前列腺增生的影响?怎么促进前列腺增生的康复 / 87
5. 为什么前列腺增生病人要节制性生活 / 88

第四节 前列腺炎

1. 为什么会发生前列腺炎 / 89
2. 怎么认识急性前列腺炎的症状?怎么治疗 / 89
3. 怎么认识慢性前列腺炎的症状?怎么治疗 / 90

第五节 附睾炎、睾丸炎

1. 附睾炎是怎么回事?有何表现 / 90
2. 得了附睾炎怎么办 / 91
3. 睾丸炎是怎么回事?怎么处理 / 91

第六节 血尿

1. 怎么认识生理状态下尿色的“五彩缤纷” / 92

2. 怎么认识病理状态下尿色的“五彩缤纷”?怎么处理 / 93
3. 为什么会出现血尿 / 93
4. 怎么初步判断血尿的出血量及来源 / 94
5. 为什么会出现间歇性血尿 / 94
6. 怎么治疗血尿 / 95

第七节 肾脏损伤

1. 为什么会引起肾脏损伤 / 95
2. 怎么认识肾脏损伤的主要症状 / 96
3. 怎么治疗肾脏损伤 / 96

第八节 男科疾病

1. 男性功能障碍是怎么回事 / 97
2. 无性欲、性欲低下是怎么回事?怎么防治 / 97
3. 性欲亢进是怎么回事?为什么会引起 / 98
4. 出现性欲亢进怎么办 / 98
5. 阳痿是怎么回事?为什么会引起 / 99
6. 怎么治疗阳痿 / 100
7. 为什么糖尿病病人容易发生阳痿?怎么治疗 / 101
8. 早泄是怎么回事?为什么会引起 / 101
9. 出现早泄怎么办 / 102

第六章 肛肠外科

第一节 便秘

1. 怎么认识成年人正常的排便生理反射机制 / 104
2. 怎么正确认识便秘 / 105
3. 为什么对便秘不能小视 / 106
4. 为什么中老年人容易得便秘 / 106
5. 顽固性便秘是怎么回事?怎么治疗 / 107
6. 药源性便秘是怎么回事?为什么会引起 / 108
7. 结肠黑变病是怎么回事?怎么治疗 / 109
8. 为什么老年人易得急性粪便嵌塞?怎么治疗 / 110
9. 功能性出口处梗阻型便秘是怎么回事?怎么矫治 / 110
10. 结肠冗长是怎么回事?怎么治疗 / 111
11. 肠易激综合征是怎么回事?怎么治疗 / 112
12. 怎么用民间验方治疗便秘 / 113
13. 怎么在日常生活中防治便秘 / 113
14. 怎么通过锻炼脚趾和按摩穴位来增强胃肠功能 / 114
15. 便秘病人怎么通过特殊检查来明确